

学生疫情防控期间学习生活健康

指 导 卡

中共吉林省委教育工作委员会

吉林省教育厅

2022年3月

序 言

为切实做好全省学校疫情防控工作，现将教育部组织专家编制的《学生疫情防控期间学习生活健康指导卡》推荐给全省同学们。

《学生疫情防控期间学习生活健康指导卡》分别针对在校、居家、隔离、就医等4个类型的学生，在安全学习、健康生活和历练成长等方面提出要求和建议。全省教育系统各级各类学校要及时采取微信公众号推送、网站发布、点对点发送、微信群转发、印制口袋书等多种方式进行推广和学习，进一步提高科学精准防控水平，集中发力全面打赢我省疫情防控保卫战歼灭战阻击战，确保师生生命安全和身体健康。

目 录

1. 在校学生疫情防控期间学习生活健康指南 1
2. 居家防护学生疫情防控期间学习生活健康指南 3
3. 集中隔离医学观察学生疫情防控期间学习生活健康
指南 5
4. 住院就医学生疫情防控期间学习生活健康指南 7

在校学生疫情防控期间学习生活健康指南

为落实国家发布的学校新冠肺炎疫情防控技术方案，学校根据疫情形势、当地政策和本校实际分别开展常态化防控、采取封闭式管理、进行应急性处置，并对在校学生安全学习、健康生活和历练成长提出要求，全国健康教育专家为在校的同学们提出以下建议：

1. 学校大门是关口，出入规定要遵守

——遵守校门管理规定，寄宿学生尽量减少出校。遵守离校、返校规定。走读学生往返家校途中保持两点一线，在公共交通工具上全程佩戴好口罩，减少与其他人员交流。实习学生遵守实习接收单位的疫情防控规定。

2. 口罩洗手常通风，校内校外不扎堆

——坚持戴口罩、勤洗手、常通风；校内校外不聚集、不扎堆，注意个人卫生，做好个人防护。返校后进宿舍更换外出衣物单独存放，洗手、更换口罩后方可正常活动。

3. 核酸测温很重要，有病无病早知道

——遵守防疫规定，自觉接受健康监测，配合做核酸、测体温；主动及时报告身心健康状况；配合做好流行病学调查，必要时按照规定接受集中隔离医学观察或就诊。

4. 疫情防控千万条，保持距离第一条

——保持安全社交距离，在校内，进入教室、自习室、图书馆、室内运动场馆等公共场所，与他人保持1米以上距

离；在校外，避免进入通风不良、人群密集的密闭空间。

5. 错峰错时错区域，食堂就餐防聚集

——错峰、错时、错区域就餐，餐前餐后戴口罩，就餐排队保持安全距离，不在餐厅聚餐、久留。

6. 宿舍区域不串门，收发快递要留神

——严禁外来人员进入宿舍，不在宿舍区聚集、串门；保持宿舍通风换气、卫生清洁，定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。减少收发快递，注意接收快递时个人卫生和消毒。

7. 防病知识不可少，好比科学打疫苗

——及时接受健康教育，提升传染病防控意识、知识和技能，通过官方渠道了解疫情和健康知识，提升自我健康素养，按规定及时接种疫苗，增强个人防护能力。

8. 每天锻炼一小时，健康生活好方式

——坚持科学锻炼，保证充足睡眠，增强机体免疫力；保持合理作息、均衡营养、健康心态；保持健康生活方式。

9. 封控管控防范区，严守规定为应急

——学校一旦进入疫情防控应急状态，严格遵守当地封控、管控或防范管理的各项规定。按要求配合落实管控措施，配合做好环境消毒等工作。

10. 线上学习保质量，线下学习保安全

——勤奋学习，完成学业任务，防疫和学习两不误；学习典型人物、先进事迹和名著经典，提升思想境界，弘扬伟大抗疫精神，增强战胜疫情信心。

居家防护学生疫情防控期间学习生活健康指南

为落实国家发布的学校新冠肺炎疫情防控技术方案，学校根据疫情形势、当地政策和本校实际分别开展常态化防控、采取封闭式管理、进行应急性处置，并对居家防护的学生安全学习、健康生活和历练成长提出要求，全国健康教育专家为**居家防护的同学们**提出以下建议：

1. 居家防护如在校，纪律规矩不可少

——遵守家庭或居住地所在社区疫情防控规定，自觉接受社区健康监测，配合做核酸、测体温；及时主动报告身心健康状况；配合做好流行病学调查，必要时按照规定接受集中隔离医学观察或就诊。

2. 疫情期间不串门，减少接触其他人

——尽量减少出门、串门、探亲访友、聚餐聚会；在公共交通工具上全程佩戴好口罩，减少与其他人员交流。外出回家后进行手部卫生，更换外出衣物单独存放。

3. 洗手通风戴口罩，分餐公筷都做到

——与家人共同坚持戴口罩、勤洗手、常通风；坚持分餐制，用公筷，注意个人卫生，保持室内卫生清洁，定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。

4. 居家自学上网课，大好时光莫错过

——停课不停学，加强自我学习管理，按照要求完成学业任务；保持与学校班主任、辅导员和同学的沟通联系，

认真遵守学校教学规定，耐心等待返校复课通知。

5. 同吃同住同劳动，珍惜家人团聚时

——增进家人沟通交流，主动承担力所能及的日常家务劳动，提高生活自理能力和劳动技能，减轻家长负担。独自居家时，加强自我保护，熟记、学会拨打各类急救求助电话，遇到危险能够求助。规范用火、用气、用电。

6. 在家上网很方便，不能替代勤锻炼

——坚持科学锻炼，保证充足睡眠，增强机体免疫力；保持合理作息、均衡营养、健康心态。必要、合理、适度使用手机等电子产品，不沉溺网络。

7. 人群密集不安全，保持距离避风险

——保持安全社交距离，进入超市、理发室、运动场馆等公共场所时，与他人保持1米以上距离；避免进入通风不良、人群密集的密闭空间。

8. 社区封控不得已，理解支持守纪律

——所在社区一旦进入疫情防控应急状态，严格遵守当地封控、管控或防范管理的各项规定。按照规定在社区规定范围内活动，尽量不与他人接触。减少收发快递，注意接收快递时个人卫生和消毒。

9. 抗疫是堂人生课，转危为机壮筋骨

——加强健康理念、知识和技能学习，遵纪守法，崇尚科学，通过官方渠道了解疫情和健康知识，不信谣、不传谣；学习红色经典故事，弘扬伟大抗疫精神，增强战胜危机信心，树立学生良好形象，引领社会健康风尚。

集中隔离医学观察学生 疫情防控期间学习生活健康指南

为落实国家发布的学校新冠肺炎疫情防控技术方案，学校根据疫情形势、当地政策和本校实际分别开展常态化防控，采取封闭式管理，进行应急性处置，并对处于集中隔离的学生安全学习、健康生活和历练成长提出要求，全国健康教育专家为**集中隔离医学观察的同学们**提出以下建议：

1. 集中隔离细观察，切断传播要靠它

——正确认识集中隔离医学观察是切断传染病传播途径的有效措施之一，有利于保护个人健康和校园安全。

2. 医学隔离管得严，更要感谢服务员

——遵守集中隔离医学观察各项规定以及对未成年人及其监护人防护要求。减少与服务人员面对面交流。用心体验、感谢他们的真情付出和人文关怀。

3. 核酸体温按时检，必要时候去医院

——自觉接受集中隔离医学观察健康监测，配合做核酸、测体温；主动报告身心健康状况；配合做好流行病学调查和消毒工作，必要时按照规定就诊。

4. 通风洗手戴口罩，个人防护很重要

——坚持戴口罩、勤洗手、常通风；保持室内卫生清洁，定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。注意人身安全，预

防意外伤害，不使用明火及大功率电器，不叫外卖。

5. 每天锻炼有规律，增强机体免疫力

——保持健康生活方式。坚持室内科学锻炼，保证充足睡眠；保持合理作息、均衡营养、健康心态。

6. 坚持停课不停学，学业健康要兼得

——加强自我学习管理，按照要求完成学业任务；保持与学校班主任、辅导员和同学的沟通联系，耐心等待解除集中隔离医学观察通知，服从有关健康观察安排。

7. 相信科学不传谣，健康成长是正道

——加强健康理念、知识和技能学习；遵纪守法，崇尚科学，通过官方渠道了解疫情和健康知识，不信谣、不传谣；学习红色经典故事，弘扬伟大抗疫精神，增强战胜疫情信心，引领社会健康风尚。

8. 笑看寒雪梅中尽，静候春风柳上归

——加强自我心理调适，当自己心情不舒畅特别是伴随焦虑、困惑或不良情绪时，及时主动向辅导员老师或者医学专业人员反映，接受心理辅导。

住院就医学生 疫情防控期间学习生活健康指南

为落实国家发布的学校新冠肺炎疫情防控技术方案，学校根据疫情形势、当地政策和本校实际分别开展常态化防控，采取封闭式管理，进行应急性处置，并对住院就医的学生安全学习、健康生活和历练成长提出要求，全国健康教育专家为**住院就医的同学们**提出以下建议：

1. 新冠病毒不可怕，现在医院能治它

——正确认识住院就医是治疗新型冠状病毒肺炎的重要举措，是疾病得到治愈和恢复健康的有效办法。遵守医院管理规定，仅在医院指定区域内活动，尽量减少与他人接触，与他人接触时必须规范佩戴口罩。

2. 传播必经呼吸道，个人卫生很重要

——讲究个人卫生，餐具、毛巾等生活用品单独使用。如有痰液等分泌物，咳嗽、打喷嚏时使用纸巾遮住口鼻，用后的纸巾严密包裹后放入医疗垃圾桶，手接触分泌物后及时洗手；如厕后盖上马桶盖后冲水；保持自己居住的隔离病房的清洁卫生，及时洗涤个人衣物，按需更换被褥。

3. 自觉接受日检查，主动报告新状况

——积极配合医院开展健康监测，及时主动报告健康状况，配合做好流行病学调查和诊疗护理。

4. 遇到心情不太好，及时请人来辅导

——加强自我心理调适，保持积极乐观心态。当心情不好特别是伴随焦虑、困惑或不良情绪时向家长、辅导员老师、医学专业人员反映，接受心理辅导。

5. 锻炼睡眠加营养，配合治疗效果好

——根据自己病情，在医务人员的指导下坚持适宜的锻炼。配合医院治疗，保证充足睡眠，劳逸结合，减少久坐，保持合理作息、均衡营养、充足饮水，减少生食。

6. 学业健康两不误，抗疫筑牢成长路

——根据自己病情量力而行参加线上学习。积极学习典型人物、先进事迹和红色经典，提升思想境界，弘扬伟大抗疫精神，增强战胜疫情信心。

7. 决心信心加耐心，共克时艰靠同心

——耐心等待出院通知，出院后严格遵守出院指导，在当地、医院、学校和家庭共同努力下做好出院后的康复、健康观察，做好返校复学准备。

